



德明科大舉辦「重要關係保鮮術」性別平等班級座談



圖：班級講座實況



圖：同學認真聽講

新冠肺炎疫情肆虐全球，保持社交距離成為日常一部分，人們必須重新適應人與人的距離。德明財經科技大學學生輔導中心為幫助學生擁有更健康滿意的人我關係，特別邀請黃偉超、林佳慧心理師蒞校帶領「重要關係保鮮術」班級座談活動，分享關係經營的技巧，共計辦理 6 場次。

疫情讓以往面對面聚會的人際交流變成虛擬世界的互動，居家上課上班的生活卻也增加與家人相處的時間，隨之而來的冷漠疏離或誤會摩擦也增多了。因此本講座活動先界定在我們週遭的各種人際關係及關係的各種階段；接著分享情緒對關係的影響，情緒的自動化反應往往會直接影響關係品質；並透過「愛之語」心理測驗，了解自己和重要他人表達愛與接收愛的方式，為關係創造更多養分；最後講師提醒透過觀察、傾聽與陪伴尊重彼此的差異，越親近的關係，越需要用心對待，越重要的關係，越需要學習經營。

參與學生表示「收穫豐富！對人際相處有更多了解」、「情緒對人際互動的影響」、「更了解自己感受愛的方式」、「知道如何與親近的人有更好的相處」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：（02）2658-5801ext:2230